Stressz kezelés kutyával

Stressz kezelés kutyával

Előadó:

LEIDL Andrea

Közgazdász (M. Sc. in BA), vezető üzleti elemző, informatikai projektvezető, tréner,
Okleveles terápiás állatfelvezető, okleveles kutyakiképző,
szakokleveles kutyakozmetikus, kiállítási ring titkár, valamint:

ICH, HJCH, HCH, HGrCH, ROCH, CEE CH, Top Fiatal Leonbergi 2005, Championok Championja 2011 fajtagyőztes, Veteránok Veteránja 2011, bejegyzett terápiás kutya

Marzipan Vom Matthiasberg „Mador”

Mancsos Segítőtársaink Terápiás Állatok és Oktatási Alapítvány

www.mancsosok.hu www.mador.hu

Klikk a lenti képekre a honlapokhoz

Tartalom

- A stressz
- A kutya
- A stressz kezelése kutyával

Tartalom

- A stressz
- A kutya
- A stressz kezelése kutyával

"Ha valami nincs kedvedre, változtasd meg. Ha nem tudod megváltoztatni, változtass a nézőpontodon. Ne panaszkodj!" (Maya Angelou)

Gyakorlat

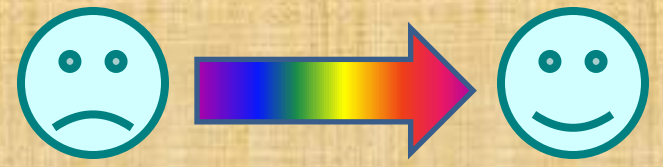
- Milyen stresszhelyzet van most az életedben? (max. 3-at sorolj fel címszavakban, pl. munkahelyi, párkapcsolati, gyerekkel kapcsolatos, betegség, gyász, baleset, (várható) izgalmak, utazás stb.)
- Hogy érzed, milyen a jelenlegi, munkanap utáni, előadás előtti saját stressz-mutatód?
  (1-nagyon stresszes vagyok… 7-minden rendben)
- Mik az elvárásaid a mostani előadással kapcsolatban?
- Köszöntés Madorral

1 2 3 4 5 6 7

„Amíg meg nem tapasztaltuk, milyen érzés szeretni egy állatot, lelkünk egy része mélyen alszik.” (Anatole France)

Stressz és stressz kezelés

- Stressz: szervezetünk válasza a leterheltség változásaira. Olyan állapot, amikor a szervezet külső vagy belső ingerre, fenyegetésre reagál, le akarja győzni.
- Stressz fajtái:
  - Eustressz (pozitív stressz): motiváló hatású, fokozza az energiát, kihozza a maximális képességeket, rövid távú.
  - Distressz (negatív stressz): akár hosszútávon is képes szorongást okozni, csökkenti a teljesítményt, gyengíti az immunrendszert, állandó idegeskedéssel, türelmetlenséggel, ingerültséggel jár, és fizikai ill. mentális problémákhoz, végső esetben halálhoz vezethet.
- A stressz kezelése: azon *technika* elsajátítása, amellyel sikeresen küzdhetünk meg a stresszel teli szituációkkal (pl. meditáció, pszichológiai kezelések, sport, állatok (kutya), hobby…).
  - Objektív stressz kezelés: stresszt előidéző tényező megszüntetése az egyén/csoport életében (pl. munkahelyváltás)
  - Szubjektív stressz kezelés: az egyén azonos mértékű stresszre adott gyengített/semleges reakciója („már nem érdekel”)
- Egyéni sajátosságok: fontos megjegyezni, hogy ugyanazt az eseményt különböző személyek különbözőképpen élik meg, érzékelik (percepció)



Tartalom

- A stressz
- A kutya
- A stressz kezelése kutyával

Gyakorlat

- Kinek van kutyája?
  a. Van, több is
  b. Van, egy
  c. Nincs, de szeretnék
  d. Nincs, és nem is tervezem
  e. …túl stresszes lenne erre válaszolni ☺
- Milyen fajtájú/méretű, ill. habitusú?
  a. Nyugodt természetű / nagytestű
  b. Közepes méretű és habitusú
  c. Pörgős / kistestű
- Milyen tulajdonságok jutnak eszedbe a kutyáról?

„A kutya éppen némaságával válik mindennél értékesebbé. Társaságában az ember rátalál a lelki békére, ahol a szavak elvesztik minden jelentőségüket!”
(John Galsworthy)

Miért a kutya?

- A kutya és a birka a legkorábban háziasított faj (neolitikum, i.e. 14. évezred)
- A kutya külső megjelenése rokon az emberével, pl. látszik a szeme fehérje
- A kutya számára fontos a falka, az elfogadás, az együttműködés. Hierarchikus rendben él és érzi jól magát (szüksége van vezérre, vagy ő válik vezérré). A kutyák munkamegosztásban élnek és dolgoznak (akárcsak az emberek)
- A kutya viselkedése az emberek irányában mindig őszinte és elfogadó (nem úgy, mint a legtöbb emberi kapcsolat). A kutya nem ítélkezik.
- Az ember-kutya kapcsolat kölcsönös tiszteleten alapul
- A kutya nagyon jól alkalmazkodik az emberek igényeihez, elvárásaihoz (feladatorientált fajták (pl. terelő, őrző, vadászó) ill. társállatok)
- Általában (főleg más fajokhoz viszonyítva) könnyen képezhetőek és motiválhatóak
- A kutyák jól alkalmazkodnak a változásokhoz
- Más „intelligens” fajokhoz (pl. ló, delfin) viszonyítva olcsó a tartásuk
- Könnyen szállíthatók

Video: Terelés kutyával (border collie-k)

A kutyatartás általános előnyei

- A rendszeres sétáltatás növelni a fittség szintjét
- A sétáltatás javítja a társas kapcsolatokat (a kutyasétáltatás révén új barátságok születhetnek)
- A kutyasétáltatás és a kutyával való foglalkozás eltereli a figyelmet, így *segít kezelni a mindennapi stresszt*
- A kutyatulajdonosok immunrendszere általában erősebb, robosztusabb, mint azoké, akik nem tartanak kutyát, így kevésbé betegszenek meg ill. hamarabb felgyógyulnak.
- A kutyatartók nagyobb valószínűséggel élik túl a szívinfarktust.

A kutyatartás általános előnyei

- A kutyatartók vérnyomása kimutathatóan alacsonyabb. A kutya simogatása csökkenti a vérnyomást, így a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatát
- A kutyatartás segít a személyes traumák feldolgozásában (pl. gyász)
- A kutyák érzelmi jóléttel töltenek fel a feltétlen szeretetükkel
- A kutya mellett felnövő gyermek empatikus készsége erősebb, mint kutyát nem tartó társaiké
- A kutyatartó gyerekek kevesebb napot hiányoznak betegség miatt az iskolából
- A kutyatartó gyerekeknek nagyobb az önbizalma

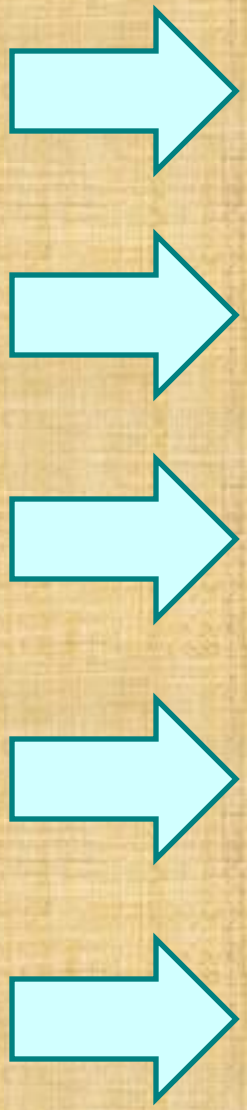
Gyermek és kutya – bevált tippek

- A gyereknek és a kutyának is meg kell tanulnia a szabályokat
- A kutya számára a szabályrendszer fekete-fehér (mindig vagy soha), a gyereknek meg lehet magyarázni, hogy van szürke (néha)
- Összeszoktatási program javaslat:
  - A gyermek születése előtt erősítsük meg a falkahierarchiát és alakítsuk ki az új napirendet
  - Várandósan húzzuk a kutya fejét a hashoz, továbbra is foglalkozzunk sokat a kutyával
  - Kórházból küldjünk haza babaszagú tiszta textilpelenkát, ami a kutyáé lesz
  - Az újszülöttet szagoltassuk meg a kutyával (nem baj, ha megnyalja, az egészséges kutya nyála még gyógyít is)
  - A csecsemőt vigyük a kutya közelébe, de a kutyával foglalkozzunk, a gyerek jelenlétében sokat jutalmazzuk, sétáljunk együtt sokat a gyerekkel és a kutyával
  - Ismerjük kutyánk stressz-jeleit és szükség esetén „mentsük ki” a gyerek markából
  - Folyamatos, természetes együttlétet biztosítsunk, a szabályok állandó betartatásával mindkettőjük részéről
- Soha ne hagyjuk egyedül a gyereket és a kutyát – bár én a kutyát féltem…

Video: Hogyan segíthet a kutya (Jack Russel terrier)

A kutya „működése”

- A kutya ösztönadottságai
- Kutyakiképzési alapfogalmak
- A kutya tanulási formái
- A klikker tréning
- A falkavezér



A kutya ösztönadottságai

- Ösztön: nem tanult, hanem veleszületett viselkedési formák.
  Új helyzetben az első viselkedés/reakció.
  Fogalma ma is pontatlan, a tanult (szerzett) ismeretekkel szemben állítva ragadható meg leginkább.
  - Szaporodási/fajfenntartó ösztön: többféle viselkedés együttese, pl. harc a nőstényért, udvarlás, párzás, utódgondozás
  - Falkaösztön: nagyobb zsákmány elejtésére ill. nagyobb fenyegetettség legyőzésére csoportban, együtt vadásznak ill. élnek
  - Territoriális ösztön: a terület védelme (vadászterület, élőhely – udvar, lakás). A terület eredetileg nem állandó, hanem a zsákmányállatokat követi.
  - Zsákmányszerző ösztön: a táplálékszerzéshez szükséges, pl. a zsákmány felkutatása, üldözése, ráugrás, lefogás, halálra rázás
- A jó kiképző a kutya ösztönadottságaira épít.

Kutyakiképzési alapfogalmak

Mottó: úgy képezzük ki a kutyát, hogy utána még mindig szeressen.

- Feltétlen reflex: feltétlen ingerre adott válaszreakció, örökletes (pl. szem becsukódik, hogy az ág ne üsse meg)
- Feltételes reflex: kezdetben semleges ingerre adott, tanult válaszreakció (Pavlov kutyája), kiképzésben ezeket használjuk
- Kondicionálás: feltételes reflexek kialakítása a kutyában tanulás révén
  - Klasszikus: kényszerítéses módszer
  - Instrumentális: motiváló eszközzel, pozitív módszer
- Kondicionálás típusai:
  - Inger-típusú (S stimulus): van inger, pl. virslit mutatunk, leül, virslit megkapja
  - Válasz-típusú (R response, reaction): feltétlen inger nincs, a kutya viselkedését jutalmazzuk (pl. ha rám néz, kapja)

- Megerősítés: kívánt viselkedés jutalmazása, gyakori előfordulás segítése
  - Elsődleges megerősítés: eleinte minden alkalommal (jutalomfalat, dicséret)
  - Másodlagos megerősítés: csak dicséret, de nincs jutalomfalat
  - Részleges megerősítés: néha nem kap sem jutalmat, sem dicséretet.

A kutya tanulási formái

A kutya azt tudja, amit megtapasztal…

- Habituáció (megszokás): ugyanazon inger ismételt megjelenésekor egyre gyengébb reakciót várunk el. Példa: napi zajokra ne figyeljen (pl. troli hangja)
- Szenzitizáció (érzékenyítés): ugyanazon inger ismételt megjelenésekor egyre gyorsabb reakciót várunk el. Példa: fektetés szó kimondásának kezdetekor már feküdjön le.
- Instrumentális tanulás: eszköz útján történő tanulási mód (pl. jutalomfalat, klikker, játéktárgyak)
- Asszociációs képzés: klasszikus kondicionálás (pl. Pavlov kutyája, aki a csengő hangjára már megkezdte a nyálelválasztást)
- Próba-szerencse: véletlenszerű megoldás megtalálása, ami a siker után rögzül (nem ajánlott, mert a kutya előre dolgozik, nem pedig kérésre/parancsra).

A klikker tréning

- Klikker: azonos hangot hallató jutalmazó, motiváló eszköz
- Klikker tréning: operatív kondicionálás rövidített formája, amely a pozitív megerősítés szisztematikus felhasználására alapul.
- Eredete: 1960-as évek: delfinek jutalmazása, majd a 70-es években a cirkuszban nem természetes viselkedési formát vártak el az állatoktól, aztán: 80-as évek: tanult viselkedés gyorsítása, ma: humánus és gyors kiképzés alapja
- Előnyei:
  - Klikker hangja mindig azonos és független attól, hogy ki nyomja meg
  - Távolról lehet jutalmazni
  - Gyorsabb, mint más jutalmazási formák
  - Nincs szaga, nem csak akkor dolgozik az állat, ha érzi
  - Növeli az állat koncentráció képességét
  - Állatkertben gyorsítja az oltásokat, csökkenti a stresszt (pl. elefánt karomápolása kikötözés nélkül, majom kinyújtja a mellső lábát pulzusméréshez stb.)
- Lépései:
  - 1. Klikkerhez szoktatás (hang és jutalom)
  - 2. Targeting: csak akkor klikk, ha a célt megérintette
  - 3. Shaping: lépésekre bontás, fokozatos, folyamatos pontosítás, egyre több zavaró tényező beiktatása, hang (ül) és optikai jel (pl. kézjel) összekapcsolása, változó megerősítés

A falkavezér

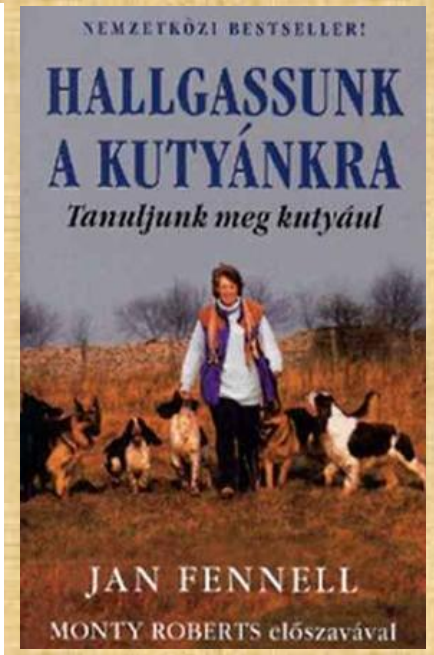
- Falkavezér: adott csoport vagy faj legéletképesebb, legerősebb tagja, mely egyéb képességeivel is kiemelkedik a többiek közül (tekintély, testi erő, zsákmányszerző készség, dominancia, karakter)
- Szerepe:
  - Falka vagy társ védelme
  - Zsákmányban gazdag terület megszerzése, megtartása
  - Nőstény kiválasztása
  - Elsőség joga
  - Vadászat irányítása
  - Táplálékforrás felfedezése
- A legkisebb hiba esetén a rangban második kutya lesz az első…

Hogyan lehetsz jó falkavezér?

Faj

Fajta

Egyed

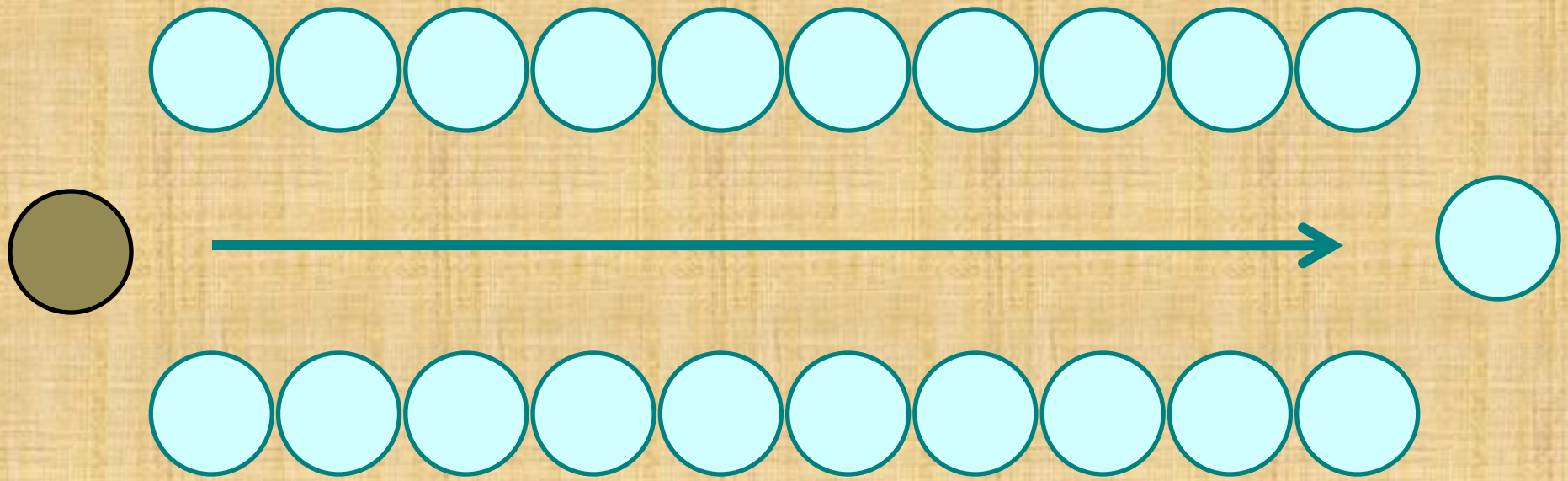


- Vadászat (ki vezet kit, munkamegosztás)
- Táplálék (ki eszik először)
- Falka egyesítésének szertartása (ki mehet oda üdvözölni és mikor)
- Döntések (ki dönti el, mi legyen: megfutamodás vagy harc)

Nyugodt vezér + Egyensúly

Gyakorlat

- Álljunk egymás mellé két sorba, középre fordulva, öleljük át a mellettünk levőket. Az egyik résztvevő menjen a sor végére középre és hívja át a kutyát a sorok között, majd jutalmazza. Ezután álljon be az egyik sor végére, és egy másik résztvevő hívja át a kutyát a másik oldalra.

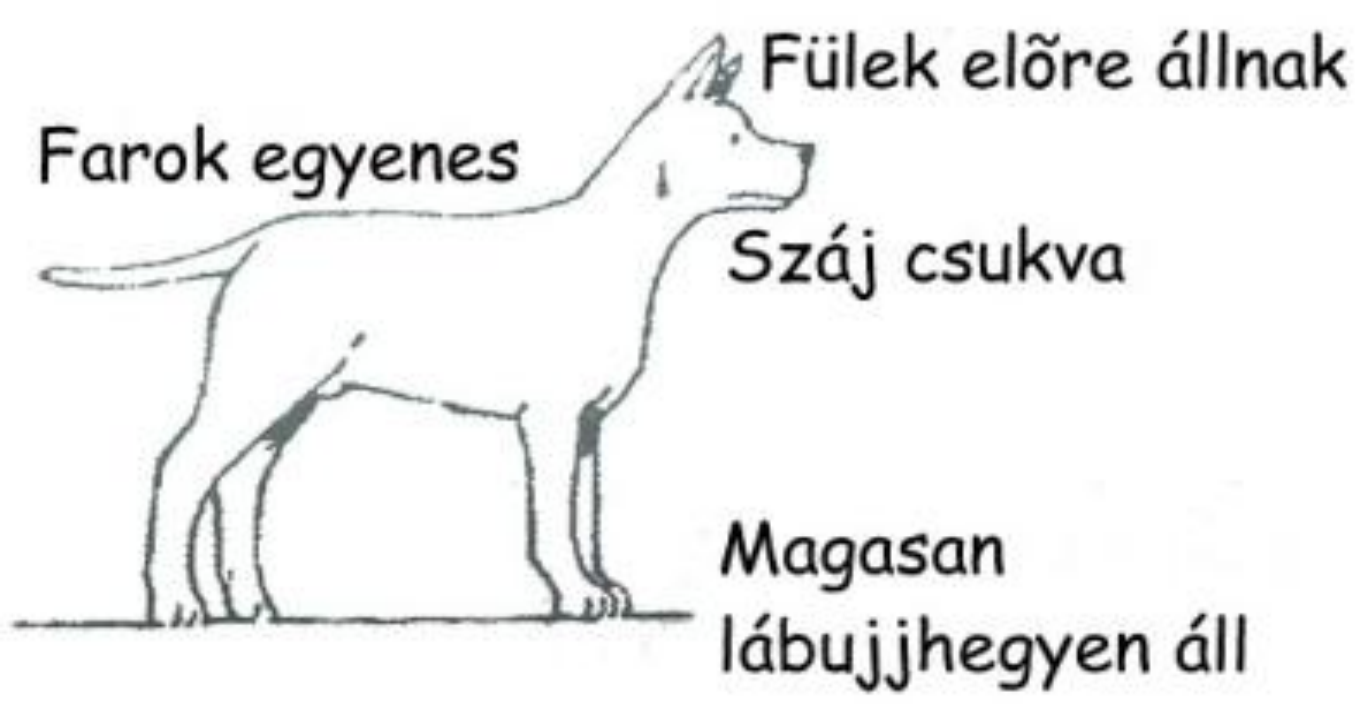


A kutya testbeszéd jelei

Alaptartás: a súly egyenletesen oszlik el

A kutya testbeszéd jelei

Figyelő állás

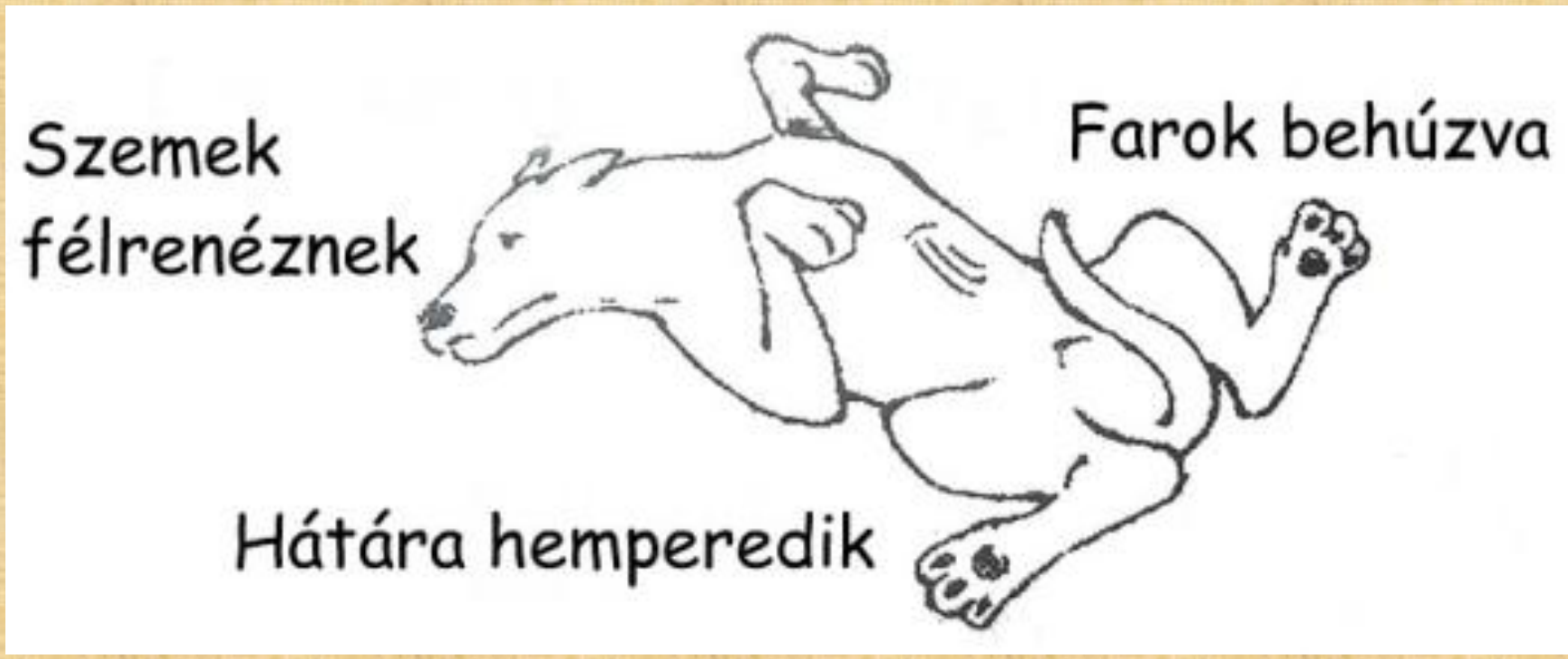


A kutya testbeszéd jelei

Aktív megadás

A kutya testbeszéd jelei

Passzív megadás



A kutya testbeszéd jelei

Védekező fenyegetés: több súly van a hátsó lábakon

A kutya testbeszéd jelei

Támadó fenyegetés: több súly a mellső lábakon

A kutya stressz jelei

Kényelmetlenségre utaló jelek

Fülek hátrasunyva
Merev arckifejezés
Lihegés
Nyalogatás
Erős pislogás
Ásítozás
Szaglászás
Ajkak nyalogatása
Vakarózás
Nyughatatlanság, szétszórt figyelem, izgatottság
Megnövekedett aktivitás vagy fel-alá járkálás
Lihegés és nyáladzás
Szemkontaktus hiánya
Félrefordulás
Megpróbál elmenni

A félelem vagy stressz jelei

Kitágult pupillák
Remegés
Erős vedlés
Felborzolt szőr (a szőr vége feláll)
Étvágytalanság
Nyüszítés, erős hangadás
Hasmenés
Elbújás a felvezető mögé
Parancsok ismétlésére van szükség
Háta teljes hosszában feláll a szőre
Izzadás a mancs-párnákon keresztül
Nem megfelelő vizelés/ürítés

A kutya csillapító jelzései

- Csillapító jelzések: olyan testbeszéd jelek, amelyek megnyugtatják a másikat
- Irányai:
  - Másik kutyával szemben
  - Más állattal szemben
  - Emberekkel szemben
  - Tárgyakkal szemben
- Ember viselkedési lehetőségei kutyával való találkozáskor
  - Fenyegető viselkedés és mozdulatok, kutya csillapító jeleinek figyelmen kívül hagyása
  - Csillapító jelzések figyelembe vétele, megértése
  - Ezen felül, testbeszéd viszonzása, sőt barátságos szándék kinyilvánítása
- Csillapító jelzések (28-ból a legérdekesebbek): fejfordítás, teljes testtel elfordulás, szemhéjak leengedése, pislogás, orr megnyalása, lassított mozgás, gyors leülés, hasra fekvés, ásítás, pótcselekvés (szaglászás), mellső láb felemelése, vizelés, csámcsogás, fej és arckifejezés kölyökkutyásra változtatása, stb.

Gyakorlat

- Szerinted Magyarországnak hány saját kutyafajtája van?
  - 0
  - 1
  - 2-3
  - 4-6
  - 7-8
  - 9
  - 10 vagy annál több
- Fel tudnád sorolni őket?
- Hányat ismernél fel közülük?

Nemzeti kincsünk: a magyar kutyafajták

1. Komondor
2. Kuvasz
3. Magyar agár
4. Rövid szőrű magyar vizsla
5. Drótszőrű magyar vizsla
6. Erdélyi kopó
7. Puli
   a. Fekete, fekete-szürke vagy maszkos-fakó
   b. Gyöngy fehér
8. Pumi
9. Mudi

Kutyakiválasztás szempontjai: gazda és kutya

- Család, körülmények (lakás vs. kert, család létszáma, kisgyerek van-e, időbeosztás, stb.)
- Fajtacsoportok és jellemzőik (FCI alapján):
  - I. Pásztor- és terelőkutyák
  - II. Pincherek, schnauzerek, molosszoid kutyák
  - III. Terrierek
  - IV. Tacskók
  - V. Spiccek és ősi típusú kutyák
  - VI. Kopók, vérebek
  - VII. Vizslák és szetterek
  - VIII. Retrieverek, kajtató ebek és vízi kutyák
  - IX. Társasági kutyák
  - X. Agarak
- Idegtípusok (kutya és gazda)
  1. Extrovertált
     a. Szangvinikus
     b. Kolerikus
  2. Introvertált
     a. Melankolikus
     b. Flegmatikus
- Energiaszintek (kutya és gazda)

  Alacsony, közepes, magas

?

?

?

?

Kiskutya beszerzése: tenyésztő vagy szaporító?

- A felelősségteljes tenyésztő
  - Jól ismeri a tenyésztett fajtát, annak minden előnyös ill. hátrányos tulajdonságát, és ezekről nyíltan beszél a látogatóinak. Tudja, milyen egészséggel kapcsolatos problémák merülhetnek fel az adott fajtára jellemzően. Kutyái szűrtek és mentesek a fajtára jellemző örökletes betegségektől, a fedező kanokat is a fentiek figyelembevételével választja ki.
  - Elővigyázatos a kölykök egészségét veszélyeztető betegségekkel szemben, ezért a látogatóknak le kell venniük a cipőjüket, kezet kell mossanak, mielőtt a kicsikkel találkoznak. Ha a kicsik már a szabadban vannak, ne csodálkozzunk, hogy ha nem léphetünk be a számukra elkerített területre
  - Nem kevés pénzt invesztál bele tenyész szukája felnevelésébe, kiállításokon való bemutatásába, a szükséges tesztek elvégeztetésébe, tenyész szemlébe, és ezen felül elutazik akár 1500-2000 km-t is a kiválasztott kanhoz és ott nem kis összeget fizet ki a kan gazdájának a fedeztetésért. Az anyakutyát jó minőségű eledellel eteti, a kicsiket születésük után maximális ellátásban részesíti, nem "spórolja ki" belőlük az "anyagot", oltással, féregtelenítéssel, tetoválással/chippel, törzskönyvvel és akár útlevéllel adja el a kiskutyákat.
  - Kérdéseket tesz fel az érdeklődőknek. Érdekli, hol és hogyan akarják majd tartani a kutyát, ki fogja majd gondozni, sétáltatni stb.
  - A kutyák jól szocializáltak, barátságosak, látszik, hogy foglalkoznak velük
- A szaporítót leginkább az anyagi haszon vezérli, kutyái rosszul szocializáltak, nem megfelelő körülmények között élnek, sokszor az apakutya nem ismert, stb.
- Ld. még www.mador.hu

A kiskutyák nevelése

- A kutyák növekedése és fejlődése során három rendkívül fontos periódus különböztethető meg, amelyek hatással és befolyással vannak arra, hogy az egyed hogyan fejlődik és formálódik, majd végeredményében milyen kutya válik belőle:
  - első szakasz: korai idegrendszeri stimuláció;
  - második szakasz: korai szocializáció;
  - harmadik szakasz: kondicionálás, nevelés.
- XIX. század: A teljesítmény örökölhető (Darwin, Galton).
  1990-es évek: A teljesítmény 35%-ban öröklődik, 65%-ban egyéb hatások (pl. takarmányozás, edzés) befolyásolják (Cunningham, lovakkal).
  USA hadsereg: „Bio sensor” (később „Szuper kutya”) program (korai stimuláció a 3-16. napon). Egyszerre egy kölyökkel végzendő, a feladatok sorrendje mindegy.
- Korai idegrendszeri stimuláció: célja, hogy felszínre hozzuk a természetes adottságokat, hogy az állatok lélektanilag és élettanilag kiemelkedőek legyenek.
  Előnyei: megnövekedett szív- és érrendszeri teljesítmény (pulzusszám); erősebbé váló szívverés; erősebbé fejlődő mellékvesék (adrenalin termelés); nagyobb stressztűrő-képesség; fokozott ellenállás a betegségekkel szemben.
- Bio sensor program elemei: 1. Tapintásos stimuláció (lábujjak között) 2. Fej felemelése , 3. Fej lógatása , 4. Hanyatt fektetés , 5. Hőmérsékleti stimuláció

A kiskutyák korai stimulációja

- 1. Tapintásos stimuláció
  Tartsuk a kölyköt egyik kezünkben és finoman stimuláljuk (csiklandozzuk) a kölyköt bármelyik lábán a lábujjai között egy fülpiszkáló pálcikával. Nem kell látnunk, hogy a kölyök érzi a csiklandozást. A stimuláció időtartama 3-5 másodperc.

A kiskutyák korai stimulációja

- 2. Fej felemelése
  Mindkét kezünk segítségével tartsuk a kölyköt merőlegesen a földhöz képest (egyenesen felfelé) úgy, hogy a feje közvetlenül a farka felett legyen. Ez egy felfelé irányuló helyzet. A stimuláció időtartama 3-5 másodperc.

A kiskutyák korai stimulációja

- 3. Fej lógatása
  Tartsuk a kölyköt szorosan a két kezünkkel úgy, hogy a feje az ellenkező irányba és lefelé, azaz a föld felé nézzen. A stimuláció időtartama 3-5 másodperc.

A kiskutyák korai stimulációja

- 4. Hanyatt fekvés
  Tartsuk a kölyköt úgy, hogy a háta mindkét kezünk tenyere között feküdjön és az orra a mennyezet felé nézzen. A kölyök, mialatt a hátán fekszik, álmában kapálózhat. A stimuláció időtartama 3-5 másodperc.

A kiskutyák korai stimulációja

- 5. Hőmérsékleti stimuláció
  Vegyünk elő egy nedves törölközőt, melyet a hűtőszekrényben hűtöttünk legalább 5 percig. Helyezzük a kölyköt a törölközőre úgy, hogy a lábai lefelé legyenek. Ne akadályozzuk a mozgásban. A stimuláció időtartama 3-5 másodperc.

A kutya táplálása

- Kérjük ki a felelősségteljes tenyésztő véleményét, tanácsát.
- Függ: gazda háttere, időbeosztása, prioritásai
- Két fő formája:
  - *Természetes táplálás:* nem házi koszt, külön a számára készített, természetes (bio) anyagokkal. Nincsenek tartósítószerek, vegyi anyagok, színezékek stb. -> csökkenthető vagy elkerülhető az allergia, az emésztési zavarok, bőrbetegségek, fülproblémák nagy része. Nem napi szinten, hanem nagyobb intervallumokban (pl. hetente) egyensúlyozzuk ki a tápanyagok megfelelő arányát. (BARF – Biologically Appropriate Row Food)
  - *Táplálás táppal és kiegészítőkkel:* etetés hosszas kutatás és fejlesztés eredményeképpen kialakított száraz eledellel. Kiegyensúlyozott arányban tartalmazza a megfelelő tápanyagokat (fehérje – szénhidrát – zsír – vitaminok stb.), nem kell főzni. De: tápok között vannak eltérések, érdemes áttanulmányozni a zsákon feltüntetett összetevők mértékét és kikérni más tenyésztők, kutyatartók, kiállítók véleményét, valamint folyamatosan figyelemmel kísérni kutyánk fejlődését. Mellette kiegészítők adása javasolt (mérettől, fejlődési szakasztól stb. függően).

A kutyatartás másik oldala…

- A kutyának biztosítani kell a *számára is megfelelő* környezetet (pl. lakhely és fajta, speciális igények, fizikai és pszichés elfoglaltság, mozgásigény biztosítása, biztonság, hőmérséklet, páratartalom stb.)
- Költségek (vételár/menhelyi támogatás, állatorvos, (speciális) élelmezés, táplálék kiegészítők, sportok stb.)
- A gazdának fel kell nőnie a *magabiztos, nyugodt falkavezéri* szerepre, különben a kutya fogja átvenni. A mai modern világunkban azonban a kutya képtelen azt sikeresen betölteni (élelemmel ellátás, védelem, irányítás), emiatt *stressz* alakulhat ki a *kutyában* és nemkívánatos viselkedést fog produkálni (agresszió, szeparációs stressz stb.)
- A kutyatartó *teljes felelősséget* vállal a kutyájáért – ezért a balesetek megelőzése érdekében ismernie kell a kutya testbeszédét, természetét, stressz-jelzéseit. A kistestű kutyák agresszió jeleire kiemelten kell figyelni, mivel a kutyás verekedések túlnyomó többségét ők okozzák.
- Természetesen, sétánál nylon zacskó kötelező.

Problémás kutyák, kutyás problémák

FONTOS:

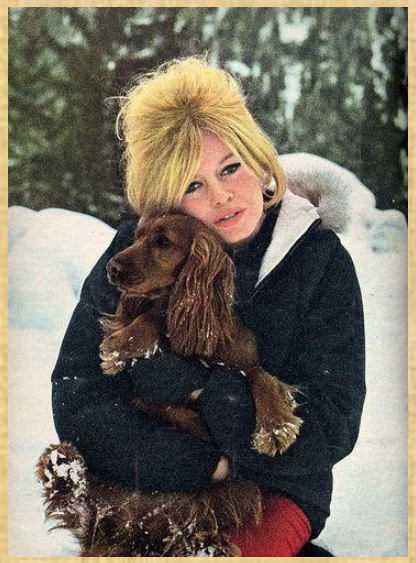
1. A kutyás problémák forrása az EMBER.
2. Stresszes gazdának viselkedésproblémás a kutyája – úgyhogy először mindenkinek magában kell rendet tennie, de ezen az úton segít a KUTYA.
3. A stresszhelyzet megelőzése a GAZDA feladata.

A média szerepe a kutya megítélésében

- Napjainkban az információáramlás és megosztás végtelenül gyors és nem ismer határokat
- A médiában általában a negatív híreket teszik közzé
- Sokszor olyanok írnak cikkeket, akik valójában nem szakértői a témának
- Pozitív irány: híres emberek, színészek, médiaszemélyiségek egyre inkább támogatják
  az állatvédelem ügyét

Kis Hegedüs Réka
és Joey ,a csivava

Gangster Zolee
és mentett argentin dogok



Brigitte Bardot
és egy spániel

Bánovics Marcsi
és Mador

A kutyatartás felelősségteljes dolog…

- Ha nem vagy képes és hajlandó megadni a kutyádnak azt, amire szüksége lenne, akkor inkább tartsál más kisállatot, vagy vegyél egy plüsskutyát!

„Te egyszer s mindenkorra felelős lettél azért, amit megszelídítettél.”
(Antoine de Saint-Exupéry)

Gyakorlat

- Mit gondolsz, havi szinten mennyibe kerül a kutyatartás?
  a. 0-1000 Ft
  b. 1001-5000 Ft
  c. 5001-10000 Ft
  d. 10001-15000 Ft
  e. 15001-40000 Ft
  f. 40001-
- Te személy szerint mennyit vagy hajlandó és képes a kutyádra költeni a gyakorlatban havonta (kutyánként)?
- Mennyi időt tudsz/tudnál reálisan a kutyáddal tölteni hetente?
  a. 0-2 óra között
  b. 2-5 óra
  c. 5-10 óra
  d. 10-20 óra
  e. 20 óra felett

Nem számít, milyen kevés pénzed vagy tulajdonod van.
Ha kutyád van, gazdag vagy.” (Louis Sabin)

Tartalom

- A stressz
- A kutya
- A stressz kezelése kutyával

Kutyás stressz kezelés a gyakorlatban

- Véletlenszerű megnyugtató kutyás találkozások
- Részvétel kutyás rendezvényeken
- Kapcsolat ismerős kutyájával
- Látogató terápiás kutya igénybe vétele
- Saját kutya (családban, intézményben)

„Nincs a világon jobb lélekgyógyász az arcunkat nyalogató kiskutyánál.” (Jane Goodall)

Hogyan alkalmas a kutya a stressz oldásra?

A kutya látványa, érintése felfokozott érzelmi reakciót vált ki, de ez kétirányú!:

- Pozitív (megnyugvás, öröm)
- Negatív (félelem, szorongás)

Akire pozitív hatással van a kutya, azoknál a kutya szőrének simogatása *endorfint* (boldogság hormon) termel. Az alábbi fiziológiai folyamatok pozitívan hatnak a lelki folyamatokra:

- Csökken a pulzusszám,
- Rendeződik a légzés,
- Nyugalmi állapotba kerül az ember,
- Csökken a vázizmok feszülése,
- Csökken a cukor és a vérzsír szintje,
- Csökken az izzadás,
- A kitágult pupillák visszaállnak normál méretűekre,
- A stressz által összehúzott véredények újra kitágulnak, javul a keringés,
- Csökken a stressz ellen szedett gyógyszerek mennyisége,
- Stb.

Milyen kutya alkalmas?

Nem minden kutya alkalmas a stressz oldására. A stressz kezelésre alkalmas kutyával szembeni legfontosabb elvárások:

- Keresse az emberrel a kapcsolatot,
- Az érintés fontos legyen a számára, szeresse a simogatást,
- Engedje bármely testrészét megsimogatni, megérinteni,
- Legyen szociálisan érzékeny,
- A domináns, karoló ölelést is viselje el szükség esetén huzamosabb ideig
- Váratlan vagy ismeretlen helyzetekre, zajokra, eseményekre irányíthatóan, kiszámíthatóan, kezelhetően, nyugodtan reagáljon
- Számára kellemetlen helyzetben térjen ki vagy kérjen segítséget a gazdájától / felvezetőjétől, sosem mutathat agresszió jeleket,
- Képes az ösztöneit felülírni, cselekedetekkel pótolni.

Gyakorlat

- Öleljük meg a kutyát. Vegyük fel légzésének ritmusát. Figyeljünk saját testünk jelzéseire.

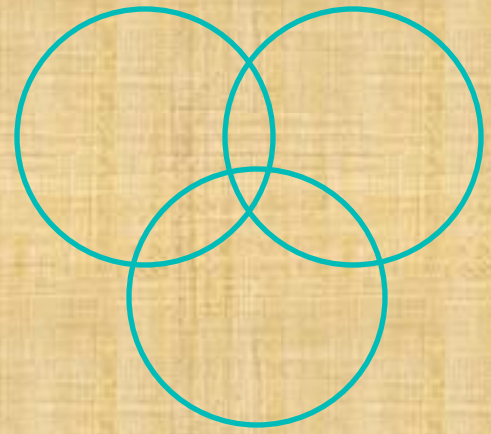
- Csukott szemmel, a kezünkkel simogassuk meg a kutyát, nevezzük meg a kutya testrészeit.

- Bekötött szemmel helyezzünk el egy hajcsatot a kutya szőrébe, amit egy másik társunk szintén bekötött szemmel megtalál.

Kutyák csoportosítása

- Méret alapján: kis-, közepes-, nagy és óriás testű
- Szőrtípus alapján: rövid, sima, drótos, szálkás, hosszú (aljszőrzettel vagy anélkül), félhosszú, kettős, vegyes, nemezes (zsinóros, szalagos), kopasz
- Felhasználási terület szerint: terelő, vadász, őrző-védő, társasági, segítő, stb.
- Idegtípus szerint: kolerikus, szangvinikus, melankolikus, flegmatikus és ezek variációi.
- Egygazdás vagy családi
- Kerti vagy lakásban tartott
- Nemzetközi szervezet (pl. FCI, AKC) által elfogadott fajta vagy sem
- Stb.

- *Természetesen, egy-egy fajta több csoportba is tartozhat.*



Kutyák csoportosítása – segítő kutyák

- Személyi segítő kutyák
  - Gyógypedagógiai segítő
  - Pszichiátriai segítő (pl. autistáknak)
  - Mozgást segítő
  - Pedagógiai segítő kutyák
- Vakvezető kutya
- Jelzőkutya (siketeknek és hallássérülteknek)
- Mozgássérült segítő kutya
- Rohamjelző (epilepsziás, pánik, stb.) kutya,
- Terápiás kutyák: többféle akadályozottság esetén alkalmazhatóak
  - Látogató kutyák
  - Intézményi személyzeti kutyák
- Krízis, katasztrófa esetén segítő kutyák

Mancs

Kutyák csoportosítása

- Szolgálati kutyák: szervezetbe tartozó, nemegyszer rendfokozattal rendelkező, kitüntetett kutyák
  - Kereső-mentő kutyák
  - Őrző-védő kutyák (rendőrség, határőrség, stb.)
- *De: ahogy a társadalom változik, a csoportosítás is változik…*

Kántor

Kutyával segített programok típusai

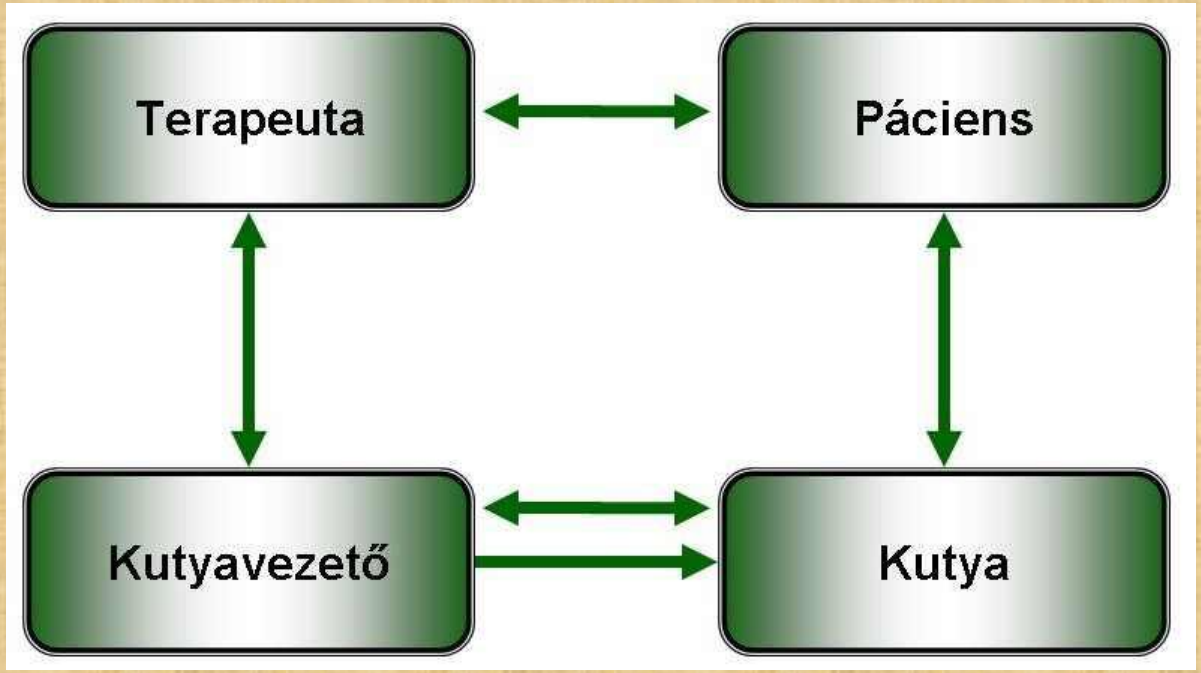
- AAA Animal Assisted Activities / Állatasszisztált tevékenységek
  - Csak általános célokat fogalmazunk meg
  - A fő cél a belső világ, hangulat és érzések javítása
- AAT Animal Assisted Therapy / Állatasszisztált terápia
  - Összetettebb és cél orientáltabb
  - A feladatokat a célszemély/csoport profilja határozza meg.
  - A fő cél a személyre szabott készségfejlesztés
  - Folyamatosan dokumentált
- AAE Animal Assisted Education / Állatasszisztált oktatás
  - A kutya a csoportba vagy osztályközösségbe integrált.
  - Ez esetben is a kutya használata tudatos, tervezett és dokumentált.
  - Fő célkitűzések: memorizálás, motiválás, tudás megszerzésének segítése, önkifejezés támogatása, önbizalom növelése, stb.
- AACR Animal Assisted Crisis Response / Állatasszisztált krízis kezelés: kutya érintése, megnyugvás, cselekvés, feldolgozás

A kutyás terápia szereplői és kapcsolatuk

- Terapeuta: a foglalkozások összeállítója és levezénylője
- Kutyavezető: a terapeutával együttműködve, a kutyát instruálja
- Kutya: a terápiás foglalkozások egyik eszköze
- Páciens: az a személy vagy csoport, akire/amire a terápiás foglalkozás irányul

Fontos: a kutya-vezető NEM irányítja a pácienst, csak a kutyát!

Észre kell venni a kutya stressz-jeleit, és kezelni a helyzetet!



A kutya és a gyermek magatartása terápia során

- Kutya passzív: cselekvés elszenvedője, annak nem részese (pl. fekszik a rajzolás alatt)
- Kutya aktív: azonos vagy különböző cselekvés a gyerekkel (pl. ül, áll, fekszik, bújik)
- Gyerek passzív: megfigyelő vagy nyugodt viselkedés az elvárás (pl. hiperaktív gyerekről a kutya leeszi a tápot, testséma, relaxáció)
- Gyerek aktív: testi vagy távoli kapcsolatban van a kutyával, az események tevőleges résztvevője

A terápiás kutya jellemzői, szempontjai

Mottó: megfelelő problémához és gyerekhez/csoporthoz a megfelelő kutyát!

- Alapengedelmességi feladatok (hang- és kézjelek)
- Mozgékonyság (lassú vagy energikus)
- Jelleme (kemény vagy puha)
- Nyalakodás (sokan nem szeretik, de pl. autistát megnyugtatja)
- Távolságtartás
- Szőrtípus, vedlési periódus
- Fájdalomküszöb, ingerküszöb
- Félelem valamitől
- Hangok, amelyekre reagál
- Gyengeségei, erősségei
- Létszám (hány gyerekkel lehet vele egyszerre foglalkozni)

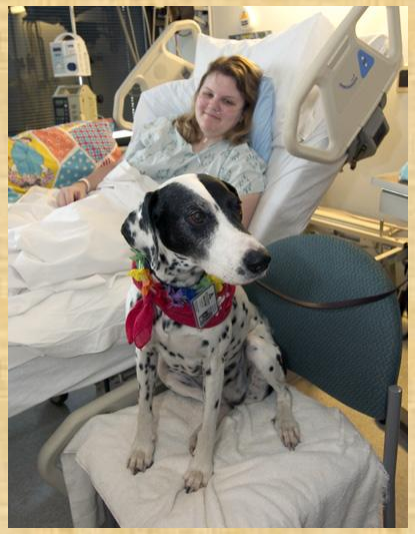
Kutyával segített krízis kezelés

- AACR (Animal Assisted Crisis Response) Állat-asszisztált krízis kezelés: az emberi *krízisek* a mentális jólét elveszítéséhez, és a fizikum romlásához vezethetnek. Az egyén lélektani egyensúlyát elveszítve befordul a problémára. A kutyát szorosan átölelve az ember átveszi annak ritmusát, így a vérnyomás csökken, a levegővétel, és szívritmus rendeződik, a belső feszültség feloldódik. Az egyén képes lesz a problémával szembenézni, azok megoldásával megtalálni saját belső egyensúlyát, állapota rendeződik.

- 2011. szeptember 11-én a New York-i Világkereskedelmi Központ ikertornyainak támadásakor kb. száz krízis segítő kutya állt szolgálatba a mentősök, tűzoltók, szociális munkások, túlélők, gyászolók megsegítésére. A kereső munkán túl puszta jelenlétükkel segítettek feldolgozni a gyászt, az érzelmi megrázkódtatásokat, nyújtottak megnyugvást és feltétlen elfogadást, szeretetet.
- A washingtoni rendőrségnél már van képzett szakemberek-ből és kutyákból álló önkéntes krízis reakciós munkacsoport, nap 24 órájában rendelkezésre állnak kritikus események helyszínein. Céljuk, hogy megnyugvást adjanak a túlélőknek, családtagjaiknak vagy szemtanúknak egy traumatikus esemény alatt és után.

Krízis a kórházban

- A pszichiátriai segítő kutya alkalmazásának célja a pszichiátriai intézményekben, kórházakban ill. otthoni kezelés során a pszichiátriai betegségben szenvedők fizikai és lelki tüneteinek enyhítése, a páciensek megnyugtatása, együttműködésre kérése.
- Használatával a gyógyulási idő lerövidül, kevesebb gyógyszerre van szükség.
- Fontos: súlyos esetben a gyógyszeres kezelést a kutyás terápia nem helyettesíti, mindig a szakszemélyzettel konzultálva szabad alkalmazni.
- Esettanulmány: pánikbeteg megnyugtatása kutya simogatással, öleléssel (Fox, sheltie)



Terápiás tapasztalataim, esettanulmányok

- Súlyosan és halmozottan sérült gyerekek fejlesztése
- 15 éves autista lány "kinyitása" - azelőtt senkire nem reagált, 3 hónapos foglalkozás után már magától odament a kutyához, szakemberek meg tudják kezdeni vele a munkát
- 4 éves értelmi fogyatékos kislány "kutya-nem" hozzáállásának változtatása "kutya-igen"-re, nyitottság, érdeklődés, motiválhatóság felkeltése,
- Szabálytanulás erősítése, egymásra odafigyelés és elfogadás erősítése,
- Nagymozgásos feladatok, finom motorikus gyakorlatok,
- Testséma tanulása, kutya-gyermek teste közötti párhuzamok és különbségek feltárása, gyermek saját testének megismerése,
- Hiperaktív gyermek akár 7 percig egy helyben tartása (relaxáció),
- Speciális foglalkozások autista gyermekekkel,
- Emlékezőképesség javítása (kutya által végzett feladatok ismétlése)
- Egészséges kisgyermekek első, pozitív kutyás élményének biztosítása
- Spontán segítő és pozitív megnyilvánulások nap mint nap
- Előadás a Kongresszusi Központban

Mancsos Alapítvány tapasztalatok

- Állatokkal segített programok
- Segítő kutyák képzése, átadása
- Szociális szolgáltatások
  - Családi napközi, napközi otthonos, és diákotthonos szegregált intézményi ellátás (Manók tanyája projekt)
  - fejlesztő központok (Barnabás Terápiás Központ)
  - Gyermekvédelem, családsegítés
  - Időskorúak gondozása
  - Fiatalkorúak védelme, esélyegyenlőség
- Egészségügyi szolgáltatások
  - Rehabilitáció, habilitáció
  - betegségmegelőzés
- Konferenciák, szakmai előadások
  - Régi? Új? konferencia sorozat
  - Szemináriumok, előadások
- Oktatás, továbbképzés
  - Szakmai képzések, továbbképzések
  - Állat és környezetvédelmi előadások

Mancsos Alapítvány a médiában

- 2005: RTL Klub – híradó, Meglepetés című újság, Paksi térségi újság, Kossuth Rádióban riport, Paksi Térségi TV (egy rövidebb, és egy hosszabb adás a munkánkról)
- 2006: Helyi Téma IV. kerület, RTL Klub – reggeli műsor, Civil Rádió Riport, FIX rádióriport
- 2007: Blikk Nők, 2× Vitál Rádió, Argentínai Magyar hírlap, Vidám Mancsok rendezvény helyi újság
- 2008: Civil Rádió, Ebugatta napi rendezvény – Ebugatta műsorban megjelenés, EBUGATTA nap - Ebugatta TV felvétel, M1 Esély – dokumentum kisfilm, Nemzetközi Kutya magazin, TRIO TV, Vidám Mancsok rendezvény- helyi újság címlapja, Ebugatta TV felvétel- dokumentum film- (3× adták le közkívánatra)- FOX és Adolf munkája,
- 2009: Mindengyerek konferencia- M1 tévé felvétel, és Kossuth Rádió felvétel, Civil Rádió, DUNA TV, A KUTYA újság, EBUGATTA nap- Ebugatta TV felvétel, Fortuna rádió, M1-Egészség ABC, M1-Nappali,
  Lánchíd rádió, Nők Lapja-Egészség, M1-Prizma, Székesfehérvári helyi tv.
- 2010: Elite magazin, Székesfehérvári híradó, Duna TV, EBUGATTA nap- Ebugatta TV felvétel, Civil rádió, MTV1-Nappali, TV Eger, Erasmus csapat dokumentum film, Patika újság
- 2011: TV2 Aktív, babaszoba.hu internetes megjelenés, 2×TV2-Mokka, Óbuda Újság
- 2012: TV2 Tények, ATV-Ebugatta, Paks Városi tv, Tolna Megyei Hírlap

Gyakorlat

- Húzzunk egy kutyás testtartás feladatot, és jutalomfalat segítségével kérjük meg a kutyát a gyakorlat elvégzésére hang- és/vagy kézjelre.
  Mador esetében:
  - Ül: ökölbe szorított kéz,
  - Áll: oldalra húzott kéz,
  - Fekszik: összezárt ujjakkal, lefelé mutató kéz
  - Marad: kifelé fordított tenyér nyitott ujjakkal (ötös)
  - Hozzám: maradás után távolodás a kutyától, majd karok vízszintesen (T póz)

- Ki milyen kutyás tevékenységet, sportot ismer/űz? (1-nézem a tv-ben… 7-rendszeresen csinálom)

Ül

Áll

Marad

Hozzám

Fekszik

A szabadtéri tevékenységek pozitív hatásai

A (tudatosan megtervezett) kültéri programok bizonyítottan pozitív lelki és fizikai hatással vannak az egyénre:

- A kitágult tér-érzékelés és a természet színei és illatai nyugtató hatásúak, oldják a stresszt
- Nő az önbizalom és a céltudatosság
- Csökken a támadó viselkedés, kiegyensúlyozottabban, elfogadóbban állunk hozzá a dolgokhoz
- Javulnak a szociális kapcsolatok
- Csökkennek a táplálkozási rendellenességek
- Rendszerességgel pozitív életmódváltás érhető el
- Javul az általános egészségi állapot

A kutyás kikapcsolódás leggyakoribb formái

- Családi kutya
  - Gondoskodás
  - Simogatás
  - Közös játék
  - Séta, kirándulás
  - Családi programok

A kutyás kikapcsolódás leggyakoribb formái

- Kutyaiskola, kiképzés
  - „Klasszikus” kiképzés:
    - Engedelmes,
    - Őrző-védő,
    - Nyomkövető munka
  - Segítő kutya speciális képzése
  - Ideiglenes kutyanevelés (vakvezető)
- Agility
- Flyball

Video: A kutyakiképzés magasiskolája (border collie)

A kutyás kikapcsolódás leggyakoribb formái

- Kutyakiállítás
- Kutyatenyésztés
- Honlap készítés
- Kutyakozmetika

A kutyás kikapcsolódás leggyakoribb formái

- Dogdancing / Heelwork to music
- Frisbee
- Obedience

Video: táncoló kutya (golden retriever)

Video: dog dancing a Crufts-on (border collie)

A kutyás kikapcsolódás leggyakoribb formái

- Keresés és mentés

Video: helikopteres vízi mentés (újfundlandi)

A kutyás kikapcsolódás leggyakoribb formái

- Téli/kerekes kutyás sportok
  - Szánhúzás, fogathajtás >>
  - Canicross (kutyás terepfutás)
  - Bikejöring
  - Skijöring
  - Stb.

A kutyás kikapcsolódás leggyakoribb formái

- Vizi sportok (Úszás, vízi mentés, szörfözés, légi szörf, hajózás, vitorlázás, kenuzás, kajakozás, rafting, búvárkodás, stb.)

Video: síelő, búvárkodó kutya (spániel keverék)

A kutyás kikapcsolódás leggyakoribb formái

- Légi sportok (pl. repülés, ejtőernyős ugrás)
- Városi sportok (Kerékpározás, gördeszkázás, görkorcsolyázás, korcsolyázás, stb.)

Video: gördeszkázó kutya (bulldog)

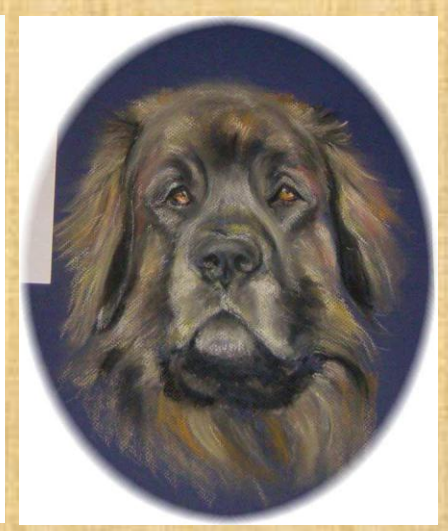
A kutyás kikapcsolódás leggyakoribb formái

- Kocsi húzás
- Kutya masszázs

„A kutya az egyetlen a világon, aki jobban szeret téged saját magánál” (Charles Darwin)

A kutyás kikapcsolódás leggyakoribb formái

- Jobb agyféltekés tevékenységek elősegítése, művészetek, ihlet, inspiráció (rajz, festészet, szobrászat, költészet, stb.)
- Kézműveskedés (pl. kutyás ujjbáb készítése, kutyaruha, hám, fekhely stb. varrása)



A kutyás kikapcsolódás leggyakoribb formái

- Hidroterápia (rehabilitáció vízben)
- Bach virágterápia
- Panzióztatás
- Bérsétáltatás

A kutyás kikapcsolódás leggyakoribb formái

- (Kutyás) könyv olvasása/ írása
- Kutyamodell verseny

A kutyás kikapcsolódás leggyakoribb formái

- Önkéntes munka (pl. menhelyi kutyák sétáltatása, rehabilitációja, a Csepeli Vakvezető Kutya Kiképző Iskola lombsöprése, vakvezető kutya előnevelése a tenyésztési és kölyöknevelési program részeként, vörös iszap károsult kutyák mentése, alapítványi munka, szakirodalom fordítása, stb.)

A kutyás kikapcsolódás leggyakoribb formái

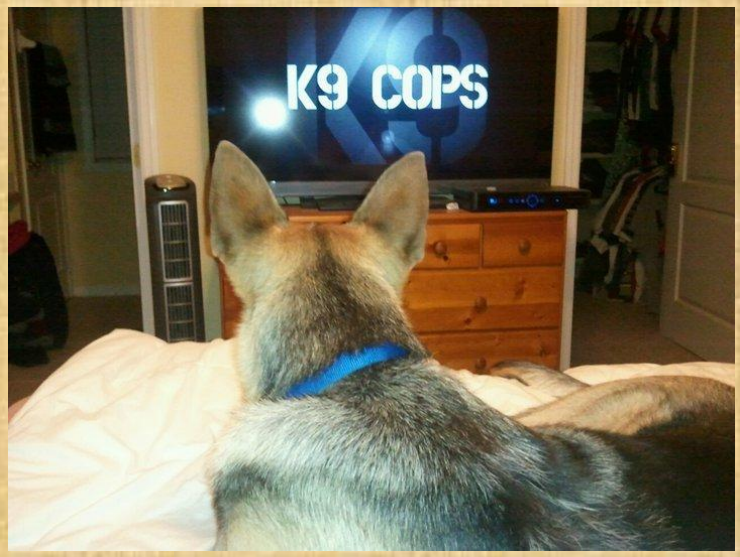
- A „kutyázás” komoly iparág: jó elfoglaltság egy kutyával kapcsolatos vállalkozás indítása (játékok, tápok, ruhák, hámok, kefék, samponok, kiegészítők, pórázok, nyakörvek, fekhelyek, kutyaházak, kennelek, szállítódobozok, ellető dobozok, ketrecek, naptárak, öngyújtók, bögrék, törölközők stb. készít(tet)ése, forgalmazása,
  web áruház
  üzemeltetése, stb.)

Gyakorlat

- Egy résztvevő vegyen ki egy állatos kekszet a dobozból, de a többieknek ne mutassa meg. Utánozza az állat hangját/viselkedését, hogy a többiek kitalálhassák, milyen állat van a kekszen. Ha kitalálták, odaadhatja a kutyának (és vehet egyet magának is).

- *Tudod-e, hogy honnan ered a „K9”?*

  K9 – Kay Nine – Canine (kutya, latin)



Gyakorlat

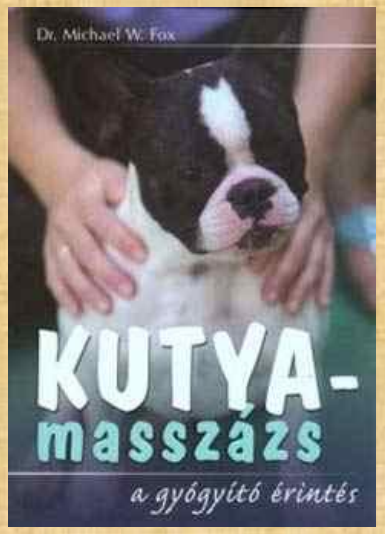
- Milyen fajta kutyád van (miért az)? ill.
- Milyen fajta kutyát szeretnél (miért)?
- Relaxáció
  a kutyával
  (bazális szint:
  tapintás,
  érzékelés,
  szaglás, stb.)

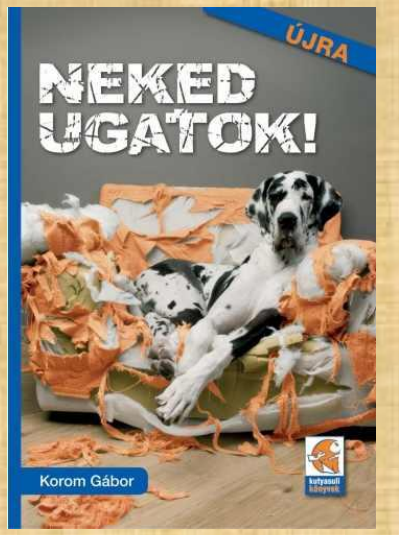
„Milyen jó végigsimítani a bundáját! Ez a testi kapcsolat, egy eleven, lélegző lény érintése az, ami kis kedvencét oly értékessé teszi a magányos ember számára.” (Dilys Powell)

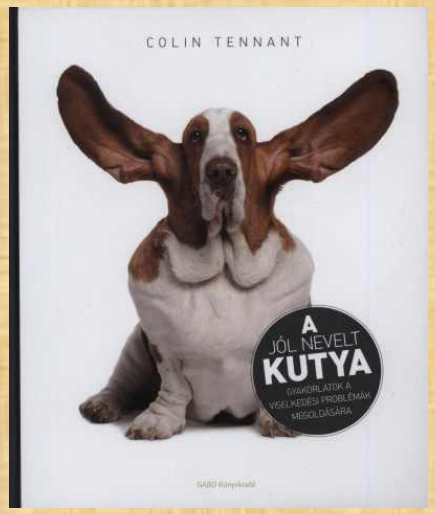
Összefoglalás

- A kutyával támogatott stressz oldás eredményessége tudományosan is bizonyított.
- A kutyatartás csodálatos dolog.
- Először mindenkinek a saját fejében és lelkében kell rendet rakni, de ezen az úton segít a kutya.
- Megfelelő embernek a megfelelő kutyát.
- A kutyatartás felelősség.

Ajánlott irodalom (a jéghegy csúcsa…)







Gyakorlat

- Hogy érzed, milyen a jelenlegi, előadás utáni saját stressz-mutatód? (1-nagyon stresszes vagyok… 7-minden rendben)
- Mennyire teljesültek az elvárásaid a mostani előadással kapcsolatban?
  a. Nem teljesült szinte semmi abból, amit vártam
  b. Nagyjából teljesültek az elvárásaim
  c. Teljesültek az elvárásaim
  d. Többet is kaptam, mint vártam

Köszönöm a figyelmet!

- Kérdések?

www.mador.hu

www.mancsosok.hu